

あなたの血糖値は正常ですか？

●糖尿病は増えている

生活習慣病である糖尿病の患者数は増え続けています。平成19年国民健康・栄養調査(厚生労働省)によれば、糖尿病が強く疑われる人が約890万人、血糖値が高めで予備軍と考えられる人が約1,320万人、合わせると約2,210万人になると推定されました。平成11年の調査と比べると8年間で800万人増えていることとなります。

また、糖尿病が強く疑われる人のうち、「現在治療を受けている」と回答した人の割合は増加していますが、「ほとんど治療を受けたことがない」と回答した人は依然として4割にのぼることがわかりました。

ら進行しやすいことがわかってきており、「血糖値が高め」でありながら放置するのは危険です。

●**血糖高値の場合の管理方法**

内臓脂肪型の肥満に加え、脂質異常、血圧高め、血糖高めの人は、各異常値の程度が軽くても、重複した場合に心血管イベント発症、糖尿病発症の危険度が飛躍的に増大することから、メタボリック症候群の予防の重要性が示されました。「特定健康診査(メタボ健診)」では、「境界型(注1) 糖尿病予備軍の人も見落とさないように、保健指導や受診勧告を勧める基準値がこれまでの数値より少し厳しく設定されています。

日本糖尿病学会では、次のような管理指針を示しています。

「境界型」は経過観察、「糖尿病型」は病院を受診(注1)。

③100〜109mg/dl、ヘモグロビンA1c5.2〜5.4%は「正常高値」とし、他のリスクも考慮したうえで経過観察またはブドウ糖負荷試験を実施(将来糖尿病になるリスクがあるとの意義付け)。

初期であれば少しの努力で血糖値が下がるという報告もされており、血糖が高めといわれたら早めに再検査を受け、生活改善のための努力を始めることが大切です。

(注1)血糖検査の基準。空腹時血糖値126mg/dl以上、随時血糖値200mg/dl以上、ブドウ糖負荷試験2時間値200mg/dl以上のどれかに該当すると「糖尿病型」。空腹時血糖値が110mg/dl未満、かつブドウ糖負荷試験2時間値140mg/dl未満の場合を「正常型」。それらの間の数値だと「境界型」と判定される。

(注2)過去1、2か月の平均的な血糖を示すもの。本稿では日本糖尿病学会の表記(JDS値)で示した。

11/28 「家庭の日」図画・作文コンクール表彰式を開催  
コミュニティセンター城里

青少年育成城里町民会議主催による平成22年度「家庭の日」図画・作文コンクール表彰式が開催されました。

「家庭の日」図画・作文コンクールは、青少年育成城里町民会議が、より良い家庭づくり、人間づくりを目指し、子どもの目から見た家庭生活を題材として実施しているものです。

今年は、6月から募集を行い、776点(図画の部・小学生579点、作文の部・中学生197点)の応募がありました。審査の結果、図画の部・作文の部でそれぞれ最優秀賞と優秀賞が選ばれ、式典では、受賞者に賞状と記念品が授与されました。受賞者は次の方々です。(敬称略)



最優秀賞

落合 登陽 (北方小1年)  
石川 佳奈 (坏小2年)  
千葉 瑠花 (石塚小3年)  
檜山 雄斗 (沢山小4年)  
添田 智美 (坏小5年)  
大越 広夢 (坏小6年)

優秀賞

市毛 智己 (石塚小1年)  
山形 光美 (坏小1年)  
田谷 莉詩 (沢山小2年)  
永山 祈 (青山小2年)  
飯村 南那 (坏小3年)  
三村 亮太郎 (岩船小3年)

市村 魁人 (青山小4年)  
江幡 佳奈 (石塚小4年)  
関 京香 (沢山小5年)  
生畑 目真実 (小松小5年)  
加藤 木伸 (岩船小6年)  
引田 桃佳 (古内小6年)

最優秀賞

山形 歩美 (桂中1年)  
山崎 称生 (桂中2年)  
安嶋 宙史 (七会中3年)

優秀賞

入野 鮎葉 (常北中1年)  
押野 香菜 (七会中1年)  
岩下 拓磨 (七会中2年)

高岡 莉奈 (常北中2年)  
鈴木 千絢 (常北中3年)  
堀野 辺結衣 (桂中3年)

図画の部

作文の部